



Programme de formation

Gestes et postures en 7h

Formation adaptée

Référence : 202516

Durée :

7 Heures

Nombre de participants :

3 à 6 personnes

Contact :

**Mme Stéphanie MERLAT-
LOUCHART**

Consultante en Prévention
Santé et Sécurité au travail

Espace Prévôté
6, Rue de la Prévôté
78550 HOUDAN
07 61 44 51 08

Stephany.formation@gmail.com

<http://pacprev.fr>

*Pacprev s'adapte aux besoins
spécifiques de tous. N'hésitez
pas à signaler vos besoins à
l'inscription*



**Besoin d'informations ?
Contactez-nous !**

Objectifs :

- Comprendre les principes de base de l'ergonomie et de la prévention des Troubles Musculosquelettique
- Identifier les situations à risque dans les activités de son secteur
- Adopter des postures et des gestes adaptés lors des manutentions de charges
- Mettre en place des bonnes pratiques au quotidien pour préserver sa santé

Public : personne travaillant au contact de charges lourdes ou postures contraignantes nécessitant une formation adaptée

Prérequis : pouvoir signer et remplir des documents avec l'aide de la formatrice

Programme :

- Définir les besoins liés à l'activité des participants
- Sensibiliser aux risques de troubles musculosquelettique (TMS) et aux limites du corps humain
- Identifier les situations à risque dans son activité et les analyser
- Principes d'ergonomie et de d'aide à la manutention
- Mise en situation pratiques et apprentissage des gestes
- Synthèse et évaluation des acquis

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Reformulation, adaptations des notions et répétition des exercices
- Supports visuels (photos, vidéos, fiches repères)
- Mise en situation sur le matériel habituel (si possible dans la structure)
- Adaptation au poste et à l'environnement réel des participants

Evaluation : QCM oral fin de formation sur les notions abordées